



Май 2019 год

Выпуск подготовили:
Сорокина Олеся Михайловна
Канаичева Мария Александровна

Здоровый образ жизни.....стр. 2
Это интересно: Загадки о ЗОЖ.....стр. 4
Детская страничка.....стр. 5



- Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
- Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

Режим дня

Вы скажете, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. Совершенно верно! Именно этим людям небезразлично как себя чувствуют дети, с каким настроением они принимаются за уроки и занятия, найдётся ли в течение дня время на еду и развлечения.

Итак, режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболает.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
- Соблюдение графика приёма пищи.
- Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!



Занимательные загадки о здоровом образе жизни для детей любого возраста расскажут, что такое правильное питание. Усадите свою кроху поудобнее и можете приступать к игре!

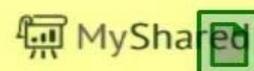
1. Очень яркая девица Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . **(морковка).**
2. Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... **(свёклу).**
3. Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**
4. Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.

Витаминов кладезь он,
А зовут его. . . (лимон).

5. Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . (дыни).

Детская страничка

Что лишнее и почему?



5. Путанка. Проследи, какие витамины в каких продуктах спрятаны.

